Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Abendessen / Vegan / super schnell / Glutenfrei /

Süßkartoffel-schwarze-Bohnen-Curry

Während es draußen munter vor sich hin schneit, habe ich es mir mit schnupfiger Nase, Halsweh und Fieber unter meiner Kuscheldecke gemütlich gemacht. Nachdem ich mich die letzten Tage ganz vorbildlich und wie es sich für Kranke gehört, von Hühnersuppe ernährt habe, musste jetzt mal etwas Abwechslung ins Spiel kommen. Dieser Eintopf/dieses Curry ist perfekt für diese bitterkalten Tage, an denen man sich einfach nur etwas zu Essen wünscht, das einen von Innen wärmt. Ich liebe ja die Kombination von Süßkartoffel und schwarzen Bohnen. Das alles in Kokosmilch, mit Ingwer & Knoblauch gewürzt, dazu noch frischer Spinat – fertig ist meine Vitaminbombe, die nicht nur unglaublich lecker schmeckt, sondern auch noch wahnsinnig gut tut. Am Besten eine Portion auf Vorrat kochen. Denn am nächsten Tag schmeckt es auch noch ganz hervorragend und kommt mir, als alter Hase in Sachen ‘Meal-Prep’, sehr gelegen.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 - Süßkartoffel
- 250 gr - schwarze Bohnen
- 125 gr - Babyspinat
- 400 ml - Kokosmilch
- 1 - Knoblauchzehe
- 1 Stück - Ingwer
- 1 TL - Curry-Pulver
- 0.5 TL - Cumin
- - Salz & Pfeffer
- 1 Tasse - Quinoa

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden.
2. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und anschließend sehr fein hacken.
3. Eine große Pfanne erhitzen, etwas Öl hineingeben und die Süßkartoffeln für 5 Minuten anbraten.
4. In der Zwischenzeit den Quinoa mit der doppelten Menge Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Bei leichter Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Am Ende sollte die gesamte Flüssigkeit verkocht und der Quinoa gar sein.
5. Den gehackten Knoblauch und Ingwer nun zu den Süßkartoffeln in die Pfanne geben. Unter Bewegung alles 1-2 Minuten braten, nun mit Kokosmilch ablöschen. Die vorgegarten schwarzen Bohnen und die Gewürze dazugeben und alles für ca. 15 Minuten ganz leicht köcheln lassen. Am Ende den Spinat unterheben und zusammen mit dem Quinoa servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia